

2

Şimdi Spor Zamanı

1. Biraz Hareket!



3 Okuyalım, işaretleyelim



Günümüz insanının yaşamdan pek çok beklentisi var. İyi bir kariyer yapmak, iyi para kazanmak, gösterişli bir arabaya ve büyük bir eve sahibi olmak... Ancak hepimizin tek bir ortak beklentisi var sanırım, mutlu olmak. Peki, mutlu olabilmemiz için fiziksel ve ruhsal yönden sağlıklı olmamız gerekmez mi?

'Sağlıklı olmak' herkes için farklı bir anlam taşıyabilir. Çoğumuz için ağsız sızsız hareket edebilmek sağlıklı olmanın bir göstergesidir.

Bazılarımıza göre ise sağlıklı olmanın anlamı gece yanlarına kadar dans edebilecek güce sahip olmaktır. Aslında işin özü "Kendimi çok iyi hissediyorum." diyebilmektir.

Formda ve sağlıklı bir insanın iyi bir dış görünüşü vardır, kasları kuvvetli, vücudu esnek, kalp ve damar sistemi dayanıklıdır. Ancak daha önemlisi o insan streslerinden, günlük yorgunluklarından kurtulabilmiş, yaşamdan mutluluk duymayı öğrenmiştir.

Elbette sağlık için herkesin beslenmesine ve uyku düzenine dikkat etmesi, sigara gibi zararlı alışkanlıklardan uzak durması gereklidir, fakat bunlar yeterli değildir. Çünkü bedenimizin en önemli gereksinimlerinden biri de harekettir. Ancak bugün teknolojik araçlarla dolu hayatımızda yeterince hareket etmek neredeyse imkansız. Yürüyen merdivenler, asansörler, arabalar... Kabul etmeliyiz ki spor yapmak hepimiz için kaçınılmaz bir gereklilik artık. Hiç değilse kısa aralıklarla egzersiz yapmak yenilenmemizi ve kendimizi çok daha iyi hissetmemizi sağlayacaktır.

Yalnız, şunu da unutmamak gerekir ki ancak düzenli egzersizler sağlığımızı olumlu etkileyebilir. Bu nedenle sporu günlük hayatımızın merkezine taşımamız gerekir.

Sağlık ve Spor – Okuma Anlama Soruları

1. Metne göre, günümüz insanının ortak beklentisi nedir?
A) Başarılı bir kariyere sahip olmak
B) Büyük bir ev ve araba sahibi olmak
C) Mutlu olmaktır
2. “Sağlıklı olmak” ifadesi çoğu insan için ne anlama gelmektedir?
A) Ağrısız, sızısız hareket edebilmek
B) Zengin ve ünlü olmak
C) Çok yemek yemek
3. Metne göre formda bir insanın özelliği aşağıdakilerden hangisidir?
A) Günlük streslerinden kurtulmuş olması
B) Çok fazla yemek yemesi
C) Hiç uyumaması
4. Metinde sağlık için önemli olmayan hangisidir?
A) Dengeli beslenmek
B) Yeterince uyumak
C) Sadece teknolojiyle ilgilenmek
5. Yazar, neden düzenli egzersizin gerekli olduğunu vurgulamaktadır?
A) Sağlığımızı olumlu etkilediği için
B) Vakit geçirmek için
C) Moda olduğu için

□ Eşleştirme Alıştırması: Sağlık ve Spor

Aşağıdaki kelimeleri anlamlarıyla eşleştiriniz.
(Doğru eşleşmeyi harflerle belirtiniz: örn. 1–C, 2–A ...)

Sözcükler

1. Egzersiz
2. Formda olmak
3. Beslenme
4. Dinlenmek
5. Sağlıklı

Anlamlar

- A. Kaslı, güçlü ve sağlıklı görünüm
- B. Rahatsızlık, ağrı hissetmemek
- C. Stres ve yorgunluktan kurtulmak
- D. Düzenli fiziksel hareket yapmak
- E. Günlük yeme ve içme alışkanlığı

□ Boşluk Doldurma – Sağlık ve Spor

Aşağıdaki cümlelerde boş bırakılan yerlere uygun kelimeleri yazınız.

(Kelimeler: *mutluluk – hareket – teknoloji – düzenli – stres – alışkanlık – enerji*)

1. Sağlıklı bir yaşam için her gün biraz _____ etmek gerekir.
2. Spor yapmak insanların üzerindeki _____ azaltır.
3. Günümüz insanı genellikle _____ dolu bir hayat yaşar.
4. _____ egzersiz yapmak, vücudun yenilenmesine yardımcı olur.
5. Sağlık sadece beslenme değil, aynı zamanda ruhsal _____ demektir.
6. Sigara ve kötü _____ insan sağlığını olumsuz etkiler.
7. Fazla _____ kullanmak, insanların daha az hareket etmesine neden olur.

🗣️ Konuşma Soruları – Sağlık ve Spor

1. Senin için “**sağlıklı olmak**” ne anlama geliyor?
2. Günlük hayatında ne kadar **hareket ediyorsun**? Spor yapıyor musun?
3. **Düzenli egzersiz** yapmak sence neden önemli?
4. Sağlıklı bir yaşam için hangi **alışkanlıklar** yararlıdır?
5. Teknoloji, insanların sağlıklı yaşamasını **nasıl etkiliyor**?
6. **Mutluluk** ve sağlık arasında nasıl bir ilişki vardır?
7. Stresli olduğunda **nasıl rahatlıyorsun**?
8. Sağlıklı yaşamak isteyen birine **hangi önerileri** verirsin?